رياضات الدفاع عن النفس والأمن الفردي

الدكتور عمر عسوس(*)

الملخـــــص :

يعرف عالمنا اليوم مشكلات اجتماعية متعددة أعيت المصلحين في إيجاد حل لها والوقاية منها، وإلى جانب المصلحين أدرجت دول العالم ضمن سياساتها الوطنية العامة سياسة أمنية لمواجهة بعض هذه المشكلات، فعلى سبيل المثال، خصصت الدول أجهزة أمنية تعنى بمكافحة ومحاربة المشكلات المختلفة مثل الإجرام والاعتداء على الممتلكات واستعمال العنف ضد الأفراد.

إلّا أن الدولة مهما فعلت لا يمكنها الاستجابة لكل رغبات مواطنيها في حماية أنفسهم مما يهددهم من أخطار، وذلك لأن رجالها لا يمكن أن يكونوا متواجدين في كل مكان، لذا يتعين على المواطنين أنفسهم العمل على حماية أنفسهم ضد الأخطار التي قد يتعرضون لها بمنأى عن مراكز الشرطة ورجال الأمن.

ومن الأمور التي يمكن لهؤلاء المواطنين القيام بها تدريب أنفسهم على كيفية الدفاع عن أنفسهم بممارسة بعض الرياضات مثل رياضة الكاراتيه ليصبحوا قادرين على صد الأخطار التي يمكن أن تهدد حياتهم خاصة ونحن نعيش في عالم محفوف بالمخاطر والجرائم المتنوعة.

لذا فإن هذه المقالة هي عبارة عن محاولة للتعريف بماهية هذه الرياضة ومدى ما يمكن أن تقدمه من فائدة لممارسها في ميدان الدفاع عن النفس واكتساب الثقة بالنفس ومن ثم التمكن من مواجهة المواقف المهددة لحياته، باتباع السلوكات المناسبة لكل موقف.

تعود بعضنا على تمييز ممارس رياضة الكاراتيه من خلال مظهر يديه المغلفتين بنتوءات وتورمات وتشوهات من جراء استعمالهما في كسر الخشب والقرميد والآجر.. حيث تعد هذه الممارسات كلها بمثابة دليل قوة الممارس لهذه الرياضة ولكن لحسن الحظ هناك جوانب أخرى للكاراتيه أكثر أهمية من تلك.

* المعهد العالي للعلوم الأمنية بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب بالرياض.

إن رياضة الكاراتيه هي أحد الفنون القتالية اليـابانيـة التي من أهدافهـا هزيمـة العدو بطريقة مؤكدة باستعمال السلاح الطبيعي الذي يولـد مع الإنسـان والمتمثل في اليـد وقبضة اليد، والركبـة والرأس والقـدم والمرفق.. إلى غـير ذلك.. وقـد اشتق اسم هذا الفن من كلمتي Kara التي معناها فـارغ و TE التي معناهـا يد، أي ان الكـاراتيه هـو أسلوب القتـال بدون سلاح باستعمال اليد فارغة.

لقد أصبحت رياضة الكاراتيه من الريـاضات الشعبيـة ليس فقط في اليابـان، التي ترى الكاراتيه جزءاً لا يتجزأ من برنامج التربية البدنيـة في المدارس والجـامعات، ولكنـه كذلـك في أمريكا وأوربا وأفريقيا وباقي دول آسيا بعد اليابان.

وقـد اكتسب هذا الفن القتـالي شهرة واسعـة نظراً لكـونه يستجيب للـرغبات المختلفـة للأفراد حيث يمكن اعتباره كما يلي :

١ ـ تقنية قتالية.

٢ ـ طريقة للدفاع عن النفس.

٣ ـ رياضة تنافسية.

٤ ـ سبيل إلى بلوغ درجة فكرية عالية لا يصلها إلاّ الفلاسفة والمتصوفون.

٥ ـ كتربية بدنية.

١ ـ كتقنية قتالية :

إن الهدف القتالي يمتـل [illegible]ـر وجود الكـاراتيه وبتـوظيفه لجميـع الامكانـات الطبيعية للجسم البشري فإن الكاراتيه كتقنية قتاليـة يمكن اعتباره علمـاً حقيقياً للكمـات والضربـات المسددة إلى الأماكن الحيوية الحساسة لجسم الخصم، وقد طورت هذه التقنية من قبل أفراد لم يكن لديهم أي سلاح عدا أجسامهم الخاصة لمـواجهة أعـداء مسلحين، حيث جعـل هؤلاء الأفراد من ضرباتهم الموجهة لجسم الخصم وسائل هجوم ودفاع موجعة بحيث يكفي تسديد ضربة واحدة قويـة تشل حـركة الخصم نهـائياً بكسر أحـد عظامـه أو تفجير أحـد أجهزتـه العضوية أو إحداث نزف داخلي.. إلى غير ذلك.

ويؤكـد بعض الخبراء في ريـاضة الكـاراتيه أن هنـاك طريقـة سـريـة تسمى Sannen-Goroshi يمكن بموجبها تصويب ضربة قاتلة في مكان حساس ينجم عنها وفاة المضروب بعـد ثلاث سنوات من إصابته، ومن هنـا يكون أول هـدف من أهداف الكـاراتيه ممـارسة القتـال

الحقيقي وكل ما يتفرع عنه ليس بـالكاراتيـه الحقيقي، إلاّ أن الكاراتيـه فقد دوره الأسـاس كسلاح قتالي بعد ظهور الأسلحة العصرية.

٢ ـ طريقة للدفاع عن النفس :

كطريقة دفاعية ضد الهجومات باليد الفارغـة أو المسلحة فـإن الكاراتيـه يمكن أن يقدم خدمات لممارسه لأنه أكثر عنفاً من الجيدو والأيكيـدو وتقنياتـه لا تتطلب أن تكيف للتمكن من الدفاع عن النفس وذلك لأنها صالحة للرد على أي خصم مـدرب في قاعـات التدريب كمـا هي قابلة للرد على الهجوم من قبل أشرار الشارع العاديين.

وهذه الميزة بـالذات هي شيء مهم لأنهـا لا تتوفـر في طرق الـدفاع عن النفس الأخـرى، ويتميز الدفاع الذي يقوم به الكاراتيكا (الممـارس للكاراتيـه) بالخشـونة والتبصر الـدائم كما يتميز بالاستعمال المتزامن للكمات اليد وضربات القدم والتخيل الذهني المستمر لوجود الفرد المقاتل في حالة قتال حقيقي، وهذا التخيل يتعلمه الممـارس في قاعـة التدريب إلى جـانب تعلمه كيفية التحكم الفيزيقي والعقـلي من خلال التـدريب القاسي، وهـذه كلها أمـور تمكن الممارس المتوسط لهذه الرياضة من مواجهة عدة خصوم في مدة واحدة.

وهناك وصية قديمة تقول بأن الكاراتيكا الحقيقي لا يجب أن يقبل المنازلة إلا ضد ثـلاثة أفراد على الأقل مرة واحدة، وذلك لإعطائهم فرصـة ليهزمـوه، وهذه عبـارة عن قاعـدة عامـة مفادها أن الكاراتيكا لا يمكن أن يكون هو البادىء.

٣ ـ كرياضة تنافسية :

إن تنظيم المنافسات والمقابلات الوطنية والدولية هي العملية التي تجعل الكاراتيكا يتطور يوماً بعد يوم، ويرجع تاريخ تنظيم هذه المقابلات إلى المعلمين اليابانيين بهدف إكساب مكانـة لمدارسهم حيث تضاعفت عمليات التحدي والمقـابلات الشـرسة بـين الجامعيـين من المدارس المناوئة لبعضها دون انقطاع عندما بدا للأساتذة بـأنه من الـواجب إقامـة مقابـلات تخضع لقواعد رياضية.

إن رياضة الكاراتيه هي رياضة ذكـورية يكـون فيها للصغـير نفس حظ الكبير، وللخفيف مثل حظ الثقيل لأن أسلوب المنافسة لا يستدعي المصارعة الجسدية التي يكـون فيها للثقيـل والكبير حصة الأسد، ثم ان القواعد التي وضعت لتحكيم منافسات الكاراتيه تدعو إلى إيقاف

الضربات قبل إصابة الهدف ويكتفى فيها بتسجيل نقاط الانتصار بإظهار براعة المتنافس في قدرته بملامسة أجزاء من جسم الخصم دون تمكن هذا الأخير من صد هجوماته.

وقد سخرت عملية إدخال الكاراتيه في الرياضات التنافسية هذا الفن القتالي إلى رياضة يستمتع بها المتفرجون دون أن تسفر عن مقتل أحد المتنافسيْن على خلاف ما كان يمارس قبل دخول الكاراتيه أسرة النشاطات الرياضية الأخرى، ومن ناحية أخرى فإن ممارسته كرياضة أصبحت شيئاً فشيئاً حافزاً موحداً لأساليب التعليم والفنيات التي يمارس بها هذا الفن القتالي.

٤ ـ كسبيل للفكر التصوفي المتعالي :

إن دخول فن الكاراتيه في أسرة الرياضات لمن العوامل التي جعلته يستمر كفنٍ قتالي ولكنه ليس العامل الوحيد، حيث إن ما يسمى بالكاراتي دو Karate Do هو حالة ذهنية عالية يسعى في الوصول إليها الفلاسفة المتصوفون لكل العصور، وتعني كلمة Do السبيل، وهذا الجانب الروحي لا يقل شأناً عن الجوانب الأخرى، وكفنٍ حربي فإن الكاراتيه أصبح وسيلة لنمو الإنسان من الناحية الجسمية والناحية العقلية على حد سواء وسبيلاً إلى بلوغ كمال الطبيعة البشرية من خلال تمارين جسمية مكثفة وشاقة.

إن الكاراتيه هو كذلك تدريب أساس يهدف إلى إكساب الفرد عقلاً نقياً ومتواضعاً ليسترد خاصيات العقل الذي ولد به في الأساس قبل تأثره بشوائب العالم الخارجي، ويسعى الممارس للكاراتيه إلى إعادة هذا الصفاء والسكينة ليضع فيها ثقته للتحكم في ذاته بالنسبة لكل شيء، وهذه الحالة من العقل لا يمكن استردادها إلاّ عن طرق خلو العقل من كل ميل دنيء أو متكبر.

وعلى عكس ما كان يتصوره الشخص العادي للوهلة الأولى، فإن الكاراتيه لا ينمي الحس الميال إلى الخصام (الحس المشاغب) ولكنه يعلم الاعتدال والاستكانة واحترام الآخرين واحترام الحياة، وهذا هو ما تقوم عليه فنون Bodo (السبيل الى الفكر المتعالي، التي هي طرق القتال الذي يهدف إلى تمكين ممارسها من بلوغ حالة ذهنية متعالية) مثل فن اليوقا Yoga الهندي.

وتمشياً مع فلسفة العقل المتعالي فإن حركة ما أو لقطة فنية ما لا تعني شيئاً من دون تركيز عقلي، وعملية تكسير الأشياء التي يقوم بها ممارس الكاراتيه لإظهار قوته في حالة تأهب

قصوى تركيز عال لا يمكن أن تضاهيها عملية تكسير يقوم بها ممارس ضعيف البنية وفي حالة استرخاء من حيث القوة.

إن التركيز على الترابط بين الجسم والعقل يرتبط بالعقل الشرقي لأن الهدف الحقيقي والأساس للكاراتيه في نظر الشرقيين هو التغلب على أنفسهم وخوفهم وعلى تكبرهم وعلى ضعفهم وعلى تطرفهم تجاه الآخرين وبهذه الطريقة يصبح الكاراتيه عندهم طريقة حياة تهدف إلى تمكين الفرد من معرفة نفسه جيداً فيزيقياً وعقلياً.

٥ - كتربية بدنية :

يعد الكاراتيه كذلك وسيلة جيدة للحفاظ على الصحة ونمو الجسم نمواً صحياً؛ لأنه عبارة عن تربية بدنية متكاملة تمكن كل العضلات من النمو المتناغم وتكسب الجسم المرونة وروح المقاومة وتقوم العمود الفقري الذي يتعرض لأعباء يومية ثقيلة وذلك لأن ممارسة الكاراتيه تتطلب دائماً الحفاظ على استقامة الظهر خلال كل التمرينات.

وبهذا المعنى فإنه يمكن ممارسة الكاراتيه من قبل الأطفال والنساء والأشخاص المتقدمين في السن كتربية بدنية بحتة وليس كفن قتالي، والكاراتيه يخول لممارسة القيام بحركات عدة، الأمر الذي يجعلها وسيلة ممتازة لتسخين البدن وإكسابه مرونة؛ لأن مثل هذه الحركات تشغل كل العضلات والمفاصل، وكغيره من النشاطات الرياضية الأخرى فإن للكاراتيه مبادىء أساسية نوردها فيما يلي:

المبادىء الأساسية للكاراتيه

من دون معرفة المبادىء الأساسية للكاراتيه فإنه يكون من الصعب إتقان التقنيات التي يشتمل عليها، حيث إن معرفة تطبيق حركة ما لا يكفي إذا لم يفهمها ممارسها ليتعلم ميكانزماتها الأساسية، وهذا لأن الكاراتيه عبارة عن كل متكامل وليس عبارة عن نوع من تجميع لحركات رياضية، ويمكن التقدم في الكاراتيه بصفة عامة من خلال إتقان تقنية أو تقنيتين فقط أما الحركات الأخرى فتأتي لوحدها مع التقادم في ممارسة هذه الرياضة.

أما الطريقة المعاكسة التي تهدف إلى تعلم أكبر قدر ممكن من الحركات دون إتقان ميكانزماتها فكأن صاحبها يبني على الرمل لأن الفرد في هذه الحالة يصبح يطبق خليطاً من الحركات ولا يمارس الكاراتيه، وبعدمدة من الزمن يتبين لمتتبع هذه الطريقة بأن كل ما تعلمه يتطلب إعادة نظر شاملة، لذا لا بد من معرفة وفهم المبادىء الأساسية للكاراتيه التي تنقسم إلى:

أ - مبادىء فيزيقية.

ب - مبادىء تتعلق بالتركيز الفكري.

أ - المبادىء الفيزيقية :

وتشتمل على العناصر التالية :

١ - كيفية استغلال الطاقة البشرية.

٢ - كيفية تركيز القوة.

٣ - كيفية استعمال قوة الرد.

٤ - كيفية الانقباض والاسترخاء في الوقت المناسب.

٥ - التنسيق التنفسي.

٦ - تطوير الحس الانفعالي.

٧ - كيفية استغلال قوة الضربة.

١ - كيفية استغلال الطاقة البشرية :

إن الإنسان رجلاً كان أم امرأة، يحتوي على مخزون مهم من الطاقة أكثر مما نتصور لأول وهلة.

وفي نشاطاتنا اليومية لا نستعمل إلا نصف هذه الطاقة التي تتوفر لدينا نظراً لعاملين اثنين:

أ - اعتقادنا بعدم معرفة كيفية استغلالها.

ب - إننا بطبيعتنا نفضل الوصول إلى نتيجة معينة بأقل جهد ممكن.

إلّا أن هذين العائقين ينتفيان عندما نجد أنفسنا أمام ظروف مفاجئة لا بد من مواجهتها فمثلاً عندما نجد أنفسنا أمام خطر الموت ينتابنا نوع من الكهربة التي تسفر على الظهور الفوري لكل طاقتنا، وهذا الشعور هو ما يسمى بـ L'instinct de Conservation أي غريزة البقاء التي توقظ بصفة آلية ميكانيزمنا الداخلي الذي نعتقد أننا نفتقده في الظروف العادية، فعلى سبيل المثال أبلى بعض الرجال وبعض النساء بلاءً حسناً في المقاومة وإظهار إرادة خارقة للعادة عند تعرضهم لاعتداءات مفاجئة، وكثيراً ما كانت هذه المقاومات كافية لردع المعتدين.

وهذه هي النقطة الأولى التي يهدف إليها التدريب في الكاراتيه، حيث يدرب الفرد ليكون جاهزاً في كل لحظة للاستقاء من مخزون قوته ويضع كل طاقته في نشاطه دون إحجام؛ وذلك

حسب المبدأ القائل «كل من استطاع أكثر من غيره استطاع أقل من غيره».. والهدف من ذلك في واقع الأمر هو إنقاذ حياته بصد الهجومات بقوة أو بتسديد ضربات موجعة للخصم، كما أنه يجب على الفرد ألاّ يستصغر أية قوة كانت لأنه قد يفاجأ بقوة فرد كان قد استصغره، وهذا ما يجب وضعه في الذهن خلال التدريب لأن خطأ مثل هذا يمكن أن يتسبب في خسائر فادحة أثناء القتال الحقيقي، حيث لا يتمكن الفرد المفاجأ من استرداد قوته إلاّ بعد فوات الأوان.

٢ ـ كيفية تركيز القوة :

إنه من غير المفيد تجنيد قوة هائلة ببذل مجهود كبير ثم لا تستغل استغلالاً فعالاً، ولا توجه توجيهاً صحيحاً؛ لذا يكون تركيز القوة من الأمور المهمة، لأن توزيع الطاقة البشرية بصفة مجزأة يؤدي إلى عدم الفعالية، حيث من الممكن موازنة قوة مناوئة بقوة أقل ولكنها مستغلة استغلالاً سديداً. وهذا ما يسمح لمعلم كاراتيه مسن بالسيطرة على المقاتلين الأقل منه سناً والذين يتمتعون بكامل إمكاناتهم الشبابية.

وهو كذلك ما يسمح لفرد ضعيف من قياس نفسه بفرد قوي حيث يستطيع تركيز قوته في الحركة التي يقوم بها تركيزاً صحيحاً مما يمكنه من التصدي لضربات القوي على الرغم من ضعفه بدنياً، وحتى يستطيع المتدرب إتقان عملية التركيز فلا بد أن يتعلم من خلال التدريب أي العضلات يمكن إرخاؤها أكثر وبأي ترتيب، كما يجب عليه كذلك تعلم كيفية تسديد اللكمة والركلة في المناطق الجسدية للخصم، التي تتطلب تركيزاً كبيراً وخاصة منطقة الخط العمودي الوسطي في الجسم وخط الصدر الذي تقع فيه أهم النقاط الحيوية المستهدفة وهنا يدخل عامل الدقة في الرهان حيث يلعب دوره في استعمال قوة رد الفعل اللاشعوري الذي يتكون لدى المتدرب بعد مدة من الممارسة.

استعمال قوة رد الفعل :

عند ملامسة الضربة لجسم الخصم فإن من المفروض أن يكوّن هذا الأخير حاجزاً ولا يقوم فقط بامتصاص الذبذبة الراجعة الناتجة عن تماس الضربة بالجسم، بل يعيد إرسالها إلى الاتجاه الذي جاءت منه، حيث يحدث أثراً مضاعفاً في نقطة التماس عندما تضاف ذبذبة الصدمة المدفوعة إلى الأمام إلى قوة الضربة الحقيقية.

ويمكن تحقيق قوة ردة الفعل عن طريق :

أ - السحب السريع والمتزامن للقبضة غير الضاربة (أو القبضتين في حالة استعمال الركلة) في الاتجاه المعاكس للضربة، كما يجب تنفيذ هذه الحركة على الأقل بنفس قوة الضربة الحقيقية مع التجميد الكلي للجسم حتى يتدخل في الوقت المحدد للقاء الضربة الموجهة له.

ب - الاستقرار المحقق من خلال قوة نقطة الارتكاز حيث إن أي تموج أو ضعف في وضعية الجسم يضعف من قوة ردة الفعل. فعند توجيه ركلة فإن الرجل الأخرى التي يرتكز عليها الممارس يجب أن تبقى قوية (الحافر وأخمص القدم ملتصقان بالأرض).

جـ - حركة الأوراك والبطن، حيث إن كل قوة حقيقية يكون مصدرها في البطن وبالضبط في نقطة تقع تحت السرة، وتلح كل الرياضات والفلسفات الشرقية على ضرورة التنبيه لهذه النقطة كمصدر حقيقي لكل فعالية، وهذه النقطة المسماة Haca تعد المركز الحيوي للإنسان والبطن القوي يزود الممارس لرياضة القتال بمخزون من القوة أكثر مما تقدمه له عضلات الصدر والأيدي، ويشترك البطن في حركات الكاراتيه ليعطيها قوة خارقة وعدم استعماله يعني استعمال جزء بسيط من إمكانات الفرد الحقيقية والخبير في رياضة الكاراتيه يطلق الضربة أو الركلة من بطنه ثم يكملها بالسواعد والأرجل، وحتى يستطيع ممارس الكاراتيه استعمال بطنه فلا بد أن يتعلم طريقة التنفس البطيء ويضغط الهواء دائماً نحو الأسفل مع الحفاظ على الجزء السفلي للبطن تحت الضغط، هذه العملية تكون صعبة في البداية ولكنها حالة لازمة لا بد من مرور ممارس الكاراتيه بها حتى يصبح متحكماً فيها.

كيفية الانقباض والاسترخاء في الوقت المناسب :

إن الجسم البشري لا يمكن أن يبقى تحت الضغط لمدة طويلة، فبمجرد إنفاذ الضربة فإنه من المستحسن أن يسترخي مع إبقاء بعض العضلات تحت ضغط خفيف استعداداً للتدخل لأقل أمر من العقل.

وخلال الضربة يجب أن يكون التركيز العضلي شاملاً ولكن لمدة قصيرة لأنه كلما كان وقت الانقباض قصيراً كلما كانت الصدمة قوية، أما إذا استمر ضغط الجسم أكثر من اللازم فإنه يتعب ولن يصبح بإمكانه الاستعداد للقيام بفعل مستقبلي خاصة عندما يتحتم على الفرد مقاتلة عدة مهاجمين في وقت واحد حين يكون في حاجة ماسة إلى طاقة فورية وشاملة مباشرة

بعد إزاحة أحدهم من أمامه بضربة قاضية، كما أن إبقاء الجسم تحت الضغط لمدة طويلة يؤدي إلى فقدان التوازن الذي يكون الفرد في حاجة ماسة إليه للقيام بالحركة اللاحقة.

إن عملية الانقباض الصحيح لا بد أن تحدث بعد تنفيذ كل حركة بصفة تشمل كل أعضاء الجسم ولمدة قصيرة متناسبة مع الضربة لتلعب في الوقت ذاته دور الكابح لتوقيف الجسم، ولا يمكن لعملية الانقباض أن تحدث بصفة متأخرة عن الضربة أو بصفة مبكرة لأنها في الحالة الأولى تؤدي إلى كبح الضربة وفي الحالة الأخيرة تحول دون تكوين نقطة ارتكاز لدى المهاجم ومن ثم تكون الضربة فاشلة ولا تقتحم جسم الخصم، لذا تؤدي عملية الانقباض والاسترخاء في الوقت المناسب دوراً أساساً في تحقيق الممارس للكاراتيه لأهدافه الهجومية أو الدفاعية.

تنسيق التنفس :

يمر جسم الإنسان بمراحل متتالية من القوة والضعف حسب عملية التنفس، فعند استنشاق الهواء فإن العضلات ترتخي ولا تستطيع القيام بفعل قوي، هجومياً كان أو دفاعياً، أما عند الزفير أو حجز النفس، فإن العضلات تنقبض وتتقلص، وحركة الكاراتيه لا يمكن تنفيذها بصفة فعالة إلّا عند هذه المرحلة الأخيرة من التنفس.

لذا لا بد من إخراج شيء من الهواء أو حجز التنفس لمدة قصيرة عند تسديد الضربة لأن هذه العملية تسهل انقباض البطن، وتتم عملية الزفير بموجب مرحلتين زمنيتين واحدة قصيرة والأخرى طويلة ثم تتم عملية شهيق قبل المرور إلى حركة أخرى، والتحكم في عملية التنفس وتنسيقها مع الحركات تمكن الممارس من الاستمرار في نشاطه لمدة طويلة في حين تؤدي طريقة العمل غير المنتظم إلى القلب عياءً خطيراً.

وعملية التنفس هذه يجب ألّا يتفطن لها الخصم لذلك لا بد من ممارستها بصفة صامتة لأن معرفة الخصم لمراحل تنفس خصمه تمكنه من استغلال فترات شهيقة لمهاجمته وهو في حالة ضعف، ولتجنب ذلك يجب ممارسة التنفس من خلال البطن دون رفع الكتفين حتى لا يتيقن الخصم من نقاط ضعف منازله.

تطوير الحس الانفعالي :

يولد الإنسان وهو مزود بخاصية الفعل المنعكس الذي هو عبارة عن رد فعل غير واع يحدث كلما ظهر خطر يهدد أحد أعضائه أو جسمه حيث تنطلق حركة دفاعية بسرعة دون

تدخل إرادي، إلّا أن رد الفعل هذا مهما كانت سرعة تنفيذه كثيراً ما يحدث بصفة متأخرة عن الحافز الرئيس، والفعل المنعكس هو أقصر طريق للاستجابة للحوافز لأنه لا يمر بالعقل ولا يخضع للتفكير، وهو كذلك الطريق الأصعب نظراً لعدم قدرته في بعض الأحيان على الحيلولة دون التعرض للاصابة نظراً لعدم انطلاقه بصفة متزامنة مع الحافز.

وعلى الرغم من ذلك فهو حركة دفاعية أولية مثل وضع الساعد أو اليد بين جسم الشخص المهدد واللكمة أو الركلة المسددة تجاهه، ورياضة الكاراتيه تعتمد على هذا الفعل المنعكس في الرد على الهجومات غير المتوقعة، وفي حالته الفطرية فإن الفعل الانعكاسي لا يستجيب تماماً لسرعة الرد الضرورية التي يجب أن يتمتع بها الممارس لهذه الرياضة، لذا فإن رياضة الكاراتيه تعمل على تطوير الحس الانفعالي لدى المتدرب حتى تصبح ناجعة تماماً، حيث يتمكن الفرد بفضل التدريب المستمر والشاق من ضبط توقيت هذه الأفعال المنعكسة الدفاعية لتستجيب بصفة متزامنة مع ما قد يواجهه الفرد، فترد بالحركات الدفاعية المناسبة على الهجومات المختلفة وفي الوقت المناسب لتجنيب صاحبها خطر هذه الهجومات وبالتالي يتجاوز المتدرب مرحلة الفعل المنعكس الأولي بتطوير حسه الانفعالي بالتدريب.

كيفية استغلال قوة الضربة :

إن الهدف من الضرب في الكاراتيه هو إحداث أكبر قدر ممكن من الألم للخصم بل إنهاؤه تماماً بكسر عظم له أو إحداث نزف داخلي في جسمه أو قتله في أخطر الأحوال، لذا تجتمع عدة شروط في تقنيات الضرب تتمثل في الآتي :

١ ـ تستعمل كل أجزاء الجسم مثل اليد، القبضة، الرجل، الركبة، المرفق، الصدر، الرأس، والكتف.. إلى غير ذلك.

٢ ـ لا تستعمل إلّا مساحة صغيرة من العضو المستعمل في الضرب وذلك بغرض التركيز على قوة طاقة الجسم المجندة في الضربة، بحيث يبلغ أثر الضربة أشده في نقطة التقائها بالمنطقة المضروبة من جسم الخصم.

٣ ـ توجه الضربة بأقصى سرعة ممكنة نحو النقطة المستهدفة لأن السرعة تضاعف قوة العضو المستعمل في الضرب.

٤ ـ تسدد الضربة بدقة نحو المناطق الحساسة والحيوية لجسم الخصم كلما كان ذلك ممكناً (الرأس، العنق، الصدر، القفا، بوابة القلب، الأعضاء التناسلية، الساق، العمود الفقري، المفاصل.. إلى غير ذلك).

٥ ـ يشترك في الضربة الجسم كله وليس فقط العضو المستعمل، بحيث ينطلق الجسم ثم العضو سواء كان ذلك يتمثل في اليد أو الرجل وذلك لدفع ذبذبة الصدمة الراجعة نحو الخصم لزيادة فعالية الضربة، هذا وتختلف الضربات باختلاف الجزء المستهدف من جسم الخصم (فهناك الضربات التي تستهدف العظام، وتلك التي تستهدف المناطق الطرية، والضربات القافزة والضربات الخارقة والضربات المحطمة والضربات المزعزعة لتوازن الخصم.. إلى غير ذلك) وكل ضربة توجه لا بد من اعتبارها بمثابة الحظ الوحيد المتوفر لدى المدافع أو المهاجم لتحييد خصمه دون الاحتفاظ بأية طاقة مخزنة.

٦ ـ المبادرة في الهجوم بهدف تحييد الخصم عملاً بمبدأ المخادعة في الحرب.

٧ ـ يجب أن يكون الرد متماشياً مع نوع الضربة المهاجمة أو تزامن الهجوم مع هجوم الخصم عملاً بمبدأ ما يعرف بالمبادرة، أي بمجرد ما يحس المهاجم بأنه سوف يهاجَم يهاجِم دون انتظار خصمه.

ب ـ المبادىء المتعلقة بالتركيز الفكري :

بدون تركيز فكري فإن الكاراتيه يعد لا شيء لذا فمن فضائل هذه الرياضة تمكين المتدرب من التحكم في الذات، بحيث يجب على الممارس للكاراتيه أن يكون متحكماً في نفسه وعواطفه وانفعالاته في كل الظروف، كما يجب عليه أن يكون هادئاً وصافي البال ولا يستجيب انفعاله إلّا بموجب دراية تامة وبدون موقف مبدئي سواء تمثل ذلك في إشارة ما أو انقباض ظاهري، فإذا بدا عصبياً أو منفعلاً أو ظهرت عليه العلامات الخارجية للخوف والغضب والتردد والعاطفة فقد خسر ثلاثة أرباع إمكاناته قبل البدء في المنازلة.

وما من شك أن الإنسان الغاضب يكون قوياً إلّا أن تصرفاته تكون غير منتظمة بحيث يتمكن خصم له يتصف بهدوء البال وثبات العزم من السيطرة عليه بسهولة، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا النوع من الأشخاص الذين يتأثرون بسرعة يمكن أن يذهبوا بعيداً بفعل حالتهم الانفعالية، بحيث يستجيبون بخشونة بالغة لمجرد تلقي ضربة لطيفة الأمر الذي يؤدي إلى تورطهم في حوادث وخيمة لم يحسبوا لها حساباً وهذا نظراً لعدم تحكمهم في أنفسهم.

لذا فإن رياضة الكاراتيه تزود الممارس بالثقة بالنفس الضرورية للتحكم ويعبر اليابانيون في لغتهم الرمزية عن ذلك بنصيحتين:

ـ يجب على ممارس الكاراتيه الحفاظ على عقل مثل الماء Migunokokoro وهادىء مثل سطح

الماء النائم، دون قصد معين مثل الماء الذي ليس به تجاعيد حيث يعكس الصورة بدقة (ان العقل غير الهائج يلعب دور المرآة التي يمكن أن تنعكس فيها نوايا الخصم بوضوح، والهيجان يحرف الواقع ويمنع الإدراك والحس الدقيق، وبعد توقعه شيئاً معيناً بصفة مبكرة، فإن ممارس الكاراتيه يكون قادراً على توقع كل شيء وبالتالي يكون قادراً على الاستجابة بالأسلوب الأكثر تناسباً مع أي تصرف حادث، وبهذا الصدد هناك مثل يقول ان الذي يكون متحضراً (بمعنى جاهز) تمام التحضير لا يبدو متحضراً أبداً، أي بمعنى أن الإنسان الذي يكون جاهزاً حقاً لموقف ما فإنه ليس من الضرورة أن يظهر كذلك لخصمه لأنه سوف يمكنه من انتقاء رد مناسب، لذلك يجب على الممارس للكاراتيه التحلي بعدم إظهار جاهزيته من أجل عدم تمكين خصمه من استقراء نواياه فيستجيب لها بأقوى الاستجابات.

المراجـــع

١ ـ حسن جاد، وصالح العريض، فنون الكاراتيه، الجزء الأول: مطابع مرامر للطباعة الالكترونية، الرياض: ١٩٨٤م.

2 - Eric Doming; Karate Self Taught; Barnes & Noble Books, New York, 1967.

3 - Kazumi Yabata; Karate Spirit; Boston Beacon Press, Boston Mass, 1980.

4 - M. Nakayama; Best Karate; Kodanshi International L.T.D., New York, 1979, Volume 1- 8.

5 - Roland Habersetzer; Le Karaté; Les Nouvelles Editions Marabouts, Verniers, 1978.